



『下痢・便秘がある方のお食事』

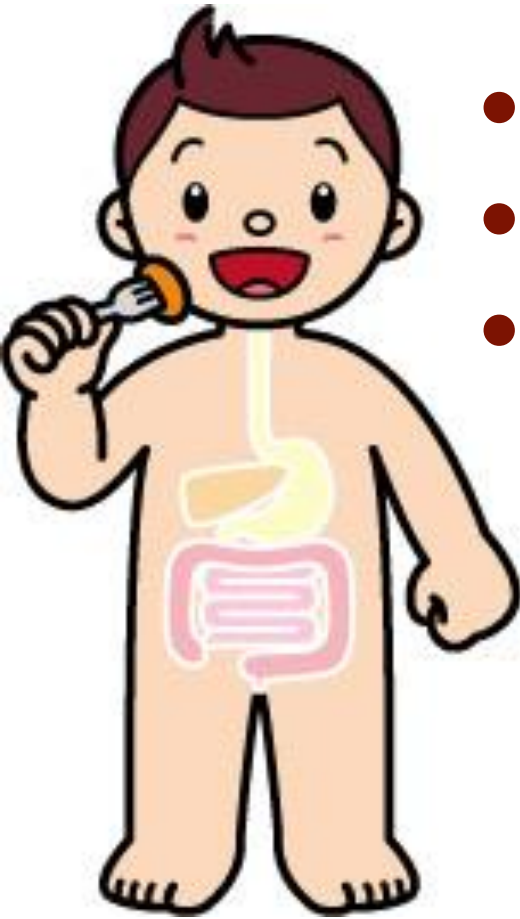
2012年10月25日(木) 10:30~12:30

第95回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

食べてから便が出るまで



- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

◆水分の吸収不十分、腸管運動が過敏
→ ゆるい便または下痢

◆水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞
→ 固く出にくい便、便秘

便の成分



- 固形物 = 不消化物 + 腸内細菌残骸 等
- **不消化物** : 食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体
食物繊維には以下、2種類がある
 - ・ 水に溶ける 『水溶性食物繊維』
 - ・ 水に溶けない 『不溶性食物繊維』

快適な便通を保つポイント



- ① 適量の食物繊維の摂取
- ② 水分の十分な摂取
- ③ 腸の働きを良好に保つ

水溶性食物繊維

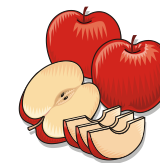


特徴 水に溶けてねばねばする

働き ①腸内環境を整える（腸粘膜への栄養）

②コレステロール値・食後血糖値の上昇抑制

③軟便形成を促す



食品例

●果物（キウイフルーツ りんご いちご みかん等）

●繊維のやわらかい野菜

（人参 ほうれん草 大根 玉葱 かぼちゃ等）

●芋類（じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等）

不溶性食物繊維



特徴 水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

働き ①便のかさを増し、便通を整える
②有害物質を吸着し、排泄を促す

食品例

● 繊維の固い野菜

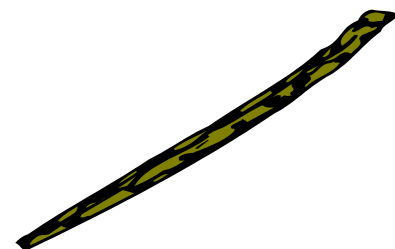
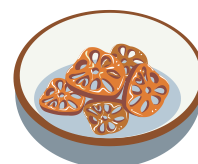
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)

● さつまいも

●きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ エリンギ等)

●豆類 (大豆 納豆 おから 小豆等)

●乾物 (切干大根 干し椎茸等)



便秘

便が出せず「辛い」と感じる状態

(一般に、便通が4日以上ない場合)

一般的な便秘の原因

- 1.水分不足
- 2.食物繊維摂取不足
- 3.腸の動きが弱い
 - ・運動不足
 - ・過度の緊張やストレス
- 4.便意の慢性的な我慢 (排便反射の鈍化)



がん患者さんの便秘の原因

* 重症化すると腸閉塞になる恐れがある

1. 食事・水分摂取量の低下
2. 運動量の不足
3. 薬剤の副作用 (抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)
4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害
5. 心理的負担



便秘がある時



《食事の工夫》

- 水分を積極的に摂りましょう
- 食物繊維(水溶性＋不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
- 乳酸菌入りの食品を利用しましょう



《生活の工夫》

- 散歩・運動を定期的に行いましょう
- トイレを我慢しないようにしましょう
- 薬の使用は、医師の指示に従いましょう





下痢

水分を多く含む便（水溶便等）が多量に排泄される状態

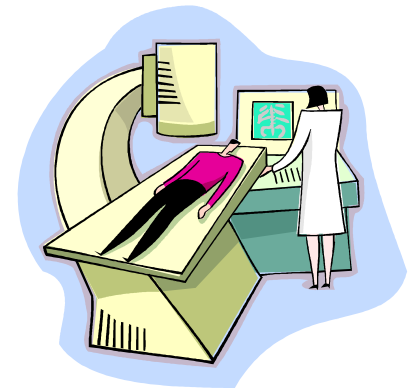
一般的な下痢の原因

1. 胃腸の機能低下
2. 刺激の強過ぎる食事
 - ・ 冷たい物 辛い物 油っこい物 繊維の固い物
3. 食べ過ぎ・飲み過ぎ
4. 感染

がん患者さんの下痢の原因



1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





下痢がある場合

- 水・スポーツ飲料等 水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れそうな場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう



野菜や果物に含まれる水溶性食物繊維は腸の働きを整えます。煮物やスープ等柔らかく加熱して摂りましょう。



下痢が続く場合は

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう

牛乳・乳製品 香辛料を用いた食品
アルコール カフェインを含む食品・飲料
プルーンやオレンジ等の果肉入り果汁飲料 等

- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり
痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。
- 重症の場合は・・・
水分が摂れない場合は、かかりつけの病院
にご相談下さい



市販されている“便通を整える食品”

●水溶性食物繊維（便通の改善を促す）

ドリンクタイプ

固形タイプ

粉末タイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



オールブラン

シリアル・ビスケット

(株)ケロッグ



イージーファイバー

(株)小林製薬



サンファイバー

(株)太陽化学



●オリゴ糖（腸内の善玉菌のエサになり、腸内細菌叢を改善）

オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



シロップタイプ

オリゴタイム

(株)昭和産業



食物繊維を上手に摂るメニュー

・甘栗とエリンギの洋風炊き込みご飯

(230kcal たんぱく質4.6g 食物繊維2.5g 食塩相当量0.7g)

栗: 食物繊維豊富な秋の食材
洋風のさっぱり簡単炊き込みご飯

・かぼちゃとトマトのポタージュ

(108kcal たんぱく質2.2g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.6g)

南瓜のボリューム感↓ 液状で食べやすい
高栄養・高繊維のトマト入りさっぱりスープ

・秋鮭のムニエルたっぷり野菜ソース添え

(164kcal たんぱく質12.2g 食物繊維1.1g 食塩相当量1.0g)

ドレッシング仕立のたっぷり
野菜ソースで手軽に摂取

・お麩のふんわりなめたけおろし煮

(15kcal たんぱく質1.4g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.8g)

なめ茸、大根で食物繊維を摂取
なめ茸の滑りを利用!なめらかおろし

・ヨーグルトゼリーとブルーベリーファイバーソース

(102kcal たんぱく質2.9g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.1g)

飲むヨーグルトの簡便ゼリーで乳酸菌摂取
大量の果物も煮詰めて効率よく摂取

栄養量

エネルギー619kcal たんぱく質23.3g 食物繊維9.2g 食塩相当量3.2g



甘栗とエリンギの洋風炊き込みご飯



- 材料（1合分：3人分）

米	1合	〔 固形コンソメ 白ワイン	1/2個
むき甘栗	12個		小さじ2
エリンギ	中1本	青葱	適量



- 作り方

①むき甘栗は縦半分に切る。

エリンギは固い石突きを切り落とし、
4cm程度の長さに切り、短冊切りにする。
青葱は小口切りにする。

②米を研ぎ浸漬させた後、固形コンソメ、
白ワインを入れ、水を合数の目盛に合わせる。
むき甘栗、エリンギを加え、炊飯する。

③炊き上がったら、底からすくい、切るように混ぜる。
器に盛り付け、青葱を散らす。

かぼちゃとトマトのポタージュ



- 材料（2人分）

かぼちゃ 100g

（冷凍でも可）

トマト 1/4個

玉葱 1/4個

水 50ml

ローリエ 1枚

固形コンソメ 1/4個

牛乳 50ml

塩 2つまみ

胡椒 少々

バター 小さじ1.5

生クリーム 小さじ1

● 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除き、
適当な大きさに切る（冷凍の場合は皮を取り除く）。
トマトはヘタを取り、ざく切りにする。
玉葱も皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②圧力鍋にかぼちゃ、トマト、玉葱、水、コンソメ、
ローリエを入れ、蓋を閉じ、火にかける。
沸騰したら火を弱め、2～3分煮てから火を止める。
- ③圧力が下がったら、蓋を開け、ローリエを取り出し、
ミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ④鍋に戻し、牛乳、塩、胡椒、バターで調味する。
- ⑤器に盛り付け、生クリームを回しかける。

秋鮭のムニエルたっぷり野菜ソース添え

● 材料 (2人分)

【鮭ムニエル】

鮭	1切れ
	(25g×4切にカット)
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
白ワイン	小さじ1
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1.5

【野菜ソース】

玉葱	1/4個
胡瓜	1/2本
ブラックオリーブ (塩漬)	2粒
オリーブ油	小さじ1
酢	小さじ1.5
レモン汁	小さじ1.5
鶏がらだし粉末	小さじ1/4
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
ブラックオリーブ (塩漬)	2粒

● 作り方

- ① 鮭は、1切れを1/4にカットする。
塩・胡椒をし、白ワインを振りかけておく。
- ② 軽く水気を拭き取り、ビニール袋に鮭、小麦粉を入れ、口を閉じて振り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンでバター・サラダ油を熱し、最初に強火で両面を焼き、焼き色を付ける。弱火に落とし、じっくり火を通す。
- ④ 玉葱、胡瓜、ブラックオリーブ(半量)は、粗みじんにか切る。残りのブラックオリーブは、飾り用として、輪切りにする。
- ⑤ オリーブ油、酢、レモン汁、鶏がらだし粉末、塩、胡椒を合わせ、玉葱、胡瓜、ブラックオリーブを入れ、和える。しばらく置き、馴染ませる。
- ⑥ 器に⑤を丸く広げ、ムニエルを上のにのせる。輪切りにしたブラックオリーブを飾る。

お麩のふんわりなめたけおろし煮



● 材料（2人分）

小町麩 6個

しめじ 小1/4パック

なめたけ 大さじ2

だし	60ml
酒	小さじ1
大根	中1/6本
おろし生姜	小さじ1/2

● 作り方

- ①小町麩は水で戻し、水気を十分絞っておく。
- ②しめじは石突きを取り、ほぐす。
大根は皮をむき、すりおろしてザルに上げ、軽く水気を切る。
- ③鍋に、しめじ、だしを入れ火にかける。
火が通ったら小町麩、大根おろし、なめたけ、酒を加え、軽く煮含める。
- ④器に盛り、上におろし生姜をのせる。



ヨーグルトゼリーと ブルーベリーファイバーソース



- 材料（2人分）

【ヨーグルトゼリー】

飲むヨーグルト	120ml
ゼラチン	小さじ2/3
水	小さじ4

【ブルーベリーファイバーソース】

冷凍ブルーベリー	100g
砂糖	大さじ2



- 作り方

- ①ゼラチンを水にふやかしておく。
- ②ゼラチンを電子レンジで500W10～20秒加熱し、溶かす。
- ③飲むヨーグルトに②を混ぜる。
器に移し、冷やし固める。
- ④鍋に冷凍ブルーベリーと砂糖を入れ、強火にかける。
沸騰してきたら、火を落とし、焦げつかないように時々かき混ぜながら、やわらかくなるまで煮る。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③に④のソースをかける。